

## ◇大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談

実施日時：平成27年11月1日 10：00～16：00（大学祭期間）

実施場所：京都女子大学B校舎1階（B117、B118、B119）

主催：京都女子大学栄養クリニック・食物栄養学科

後援：社団法人全国栄養士養成施設協会

実施責任者：医師・宮脇尚志

実施分担者：管理栄養士・中山玲子、今井佐恵子、米浪直子、木戸詔子、日野千恵子、  
中村智子、岡島理奈、岡田嵯和子、加須屋紀帆、松浦稚紗、  
安田汐里

### 〔目 的〕

健康維持増進や疾病予防への啓発活動の一環として、地域住民および本学卒業生、大学生、高校生を対象に、栄養状態を評価（アセスメント）し、身体状況や食事面からの食育支援として栄養相談を行う。この事業は、栄養クリニック発足前から、全国栄養士養成施設協会の支援を得た継続事業である。管理栄養士としての資格を目指す食物栄養学科3・4回生の学生達（本年度24名）が栄養アセスメントを実施してコミュニケーション力や実践力を身につけることで、専門職業人の育成に役立てることに加え、栄養クリニックの紹介を目的としている。

### 〔実施内容〕

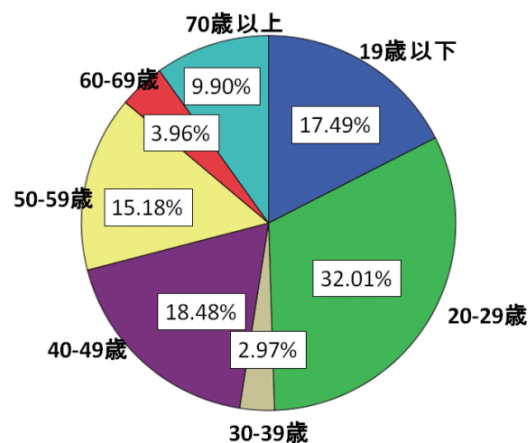
- (1) 栄養アセスメント（身体計測、握力測定、血圧測定、骨密度測定、簡易貧血検査、内臓脂肪測定）
- (2) 栄養相談
- (3) 栄養調査

### 【アセスメントの風景】



## [参加者]

参加者は322名（男性115名、女性207名）であり、ほぼ昨年並みであった。参加者は10～20歳代が全体の半数を占め、また40～50歳代が全体の3割程度であった。

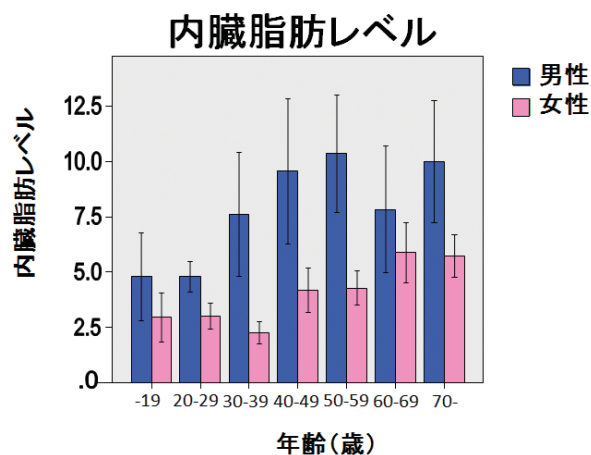
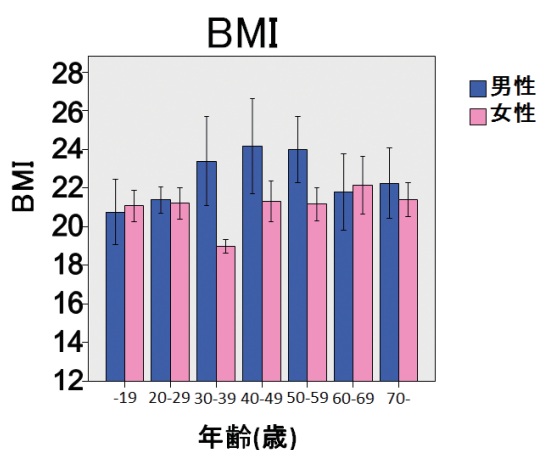


## [内容および結果]

### (1) 栄養アセスメントの一例

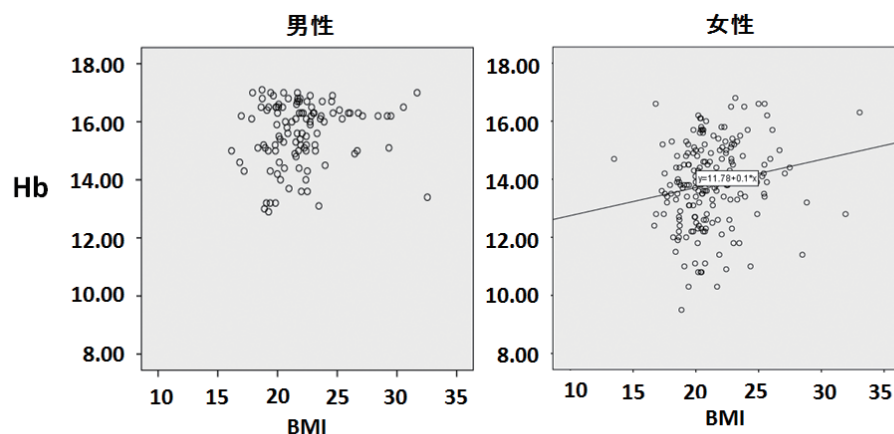
#### 1) 体組成

BMIは男性では40～50歳代が最も高くそれ以降は低下し、女性では全年齢で同一の程度であった。一方、内臓脂肪レベルは男女ともに年齢の上昇に伴い増加傾向を示した。男性は30歳代からの健康管理の重要性が示唆された。



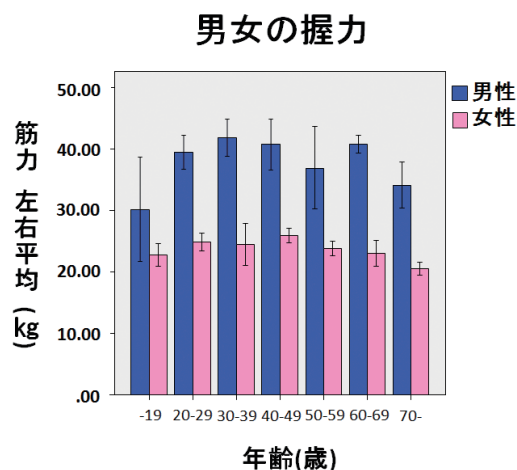
#### 2) 貧血と体組成

2015年食事摂取基準からエネルギーの指標として採用されたBMIと簡易測定によるヘモグロビン値との関係では、女性では有意な弱い正の相関を認めたが、男性では認められなかった。



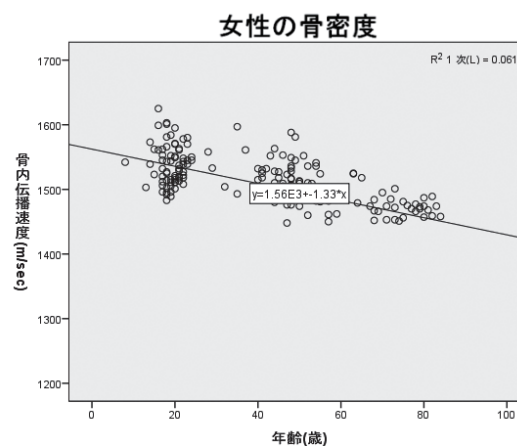
### 3) 握力測定

女性は40歳代から握力の低下傾向を認めた。サルコペニア（加齢に伴う筋肉量減少と身体機能低下）の評価基準の一つである握力が低下（アジア人の基準値：男性26kg未満、女性18kg未満）した者は、男性1名、女性8名であった。基準未満の値となる握力低下は高齢者だけでなく、若年～中年にも認められた。



### 4) 女性の骨密度 (n=185)

踵部位の骨密度は超音波法にて測定した。骨密度と年齢との間に、負の相関が得られた。女性閉経時期を境に骨密度が低下するが、閉経以前でも骨密度の低い者が認められた。骨密度を測定した女性で50歳未満の119名において、YAM（年齢成人平均値）が80%未満の「骨量減少」「骨粗鬆症疑い」の人が、19名（16%）存在した。



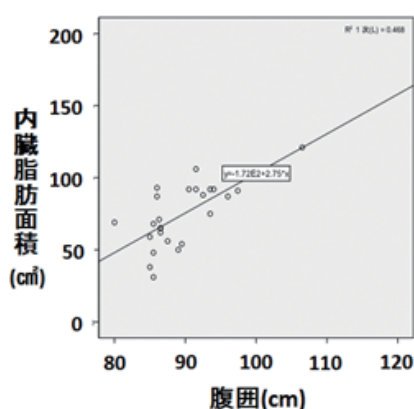
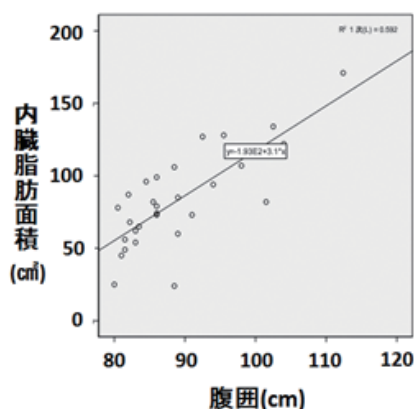
### 5) DualScan による内臓脂肪測定

腹囲が男性で85cm以上、女性90cm以上の場合に内臓脂肪の蓄積が疑われる。そこで、今回は腹囲が大きめ（男性80cm以上、女性85cm以上）の対象者に対して、正確に内臓脂肪を測定できるDualScanを用いて内臓脂肪を評価した。内臓脂肪面積が基準値の100cm<sup>2</sup>以上の人は男性で7人（24.1%）、女性で2人（0.8%）であった。下図に示すように、男女ともに内臓脂肪面積と腹囲との間に、正の相関があった。

（男性： $r^2=0.582$  女性： $r^2=0.468$ ）

男性 (n=29)

女性 (n=25)



## (2) 栄養相談

栄養指導は栄養クリニック職員の管理栄養士6名が担当し、貧血予防、減量、骨を丈夫にする食生活など、食事や生活習慣の具体的な改善方法について、栄養クリニック作製のパンフレット等を用い説明が行われた。

### 【栄養相談の風景】



## (3) 栄養調査

今年は、食事内容とアセスメント結果との関連を検討する目的で、来場者に対し栄養調査の協力をお願いした。栄養調査はBDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票：brief-type self-administered diet history questionnaire）を用い、現在、解析中である。

### 【総 括】

今年も多くの方々にご来場いただくことができた。今年から、運営を行う学生で希望者には、栄養相談を相談者の了解を得て、相談内容を記録しながら管理栄養士のスタッフが行う栄養相談を見学させていただくことができ、学生のスキルアップにつなげることができた。

今回は栄養調査の結果を来場者にフィードバックすることはできなかったが、今後は、アセスメント結果と食事内容との関連を結びつけたアドバイス体制の構築を検討したい。

（宮脇尚志）